

Lo que hago:

- Me llevo bien con grupos de dos o tres. Puedo compartir cosas y tomar turnos.
- Pongo a prueba las reglas, rompiéndolas – sobre todo con mi mamá.
- Me gusta usar palabras malas, tontas y sucias. A veces hablo en voz demasiado alta y chismorreo.
- Podría comportarme de una manera ruda y brusca – algunas veces podría llegar a golpear, morder o intimidar a otros.
- Me siento herido con facilidad y podrían dar dolores de vientre o berrinches.
- Puedo mostrar mis intereses sexuales en juegos tales como “enséñame” o el “doctor”. Me interesa lo que sucede en el baño y tal vez exploraría más, mis partes privadas.
- Es posible que tenga más miedo y pesadillas.
- Podría decirte que no te quiero, si no consigo lo que deseo.
- Algunos sonidos, como el de los camiones de bomberos, podrían asustarme.
- Puedo pensar que mis “malos” pensamientos pueden hacer que sucedan realmente cosas malas.

Cómo mantenerme seguro:

- Procura que las herramientas, los limpiadores domésticos, la pintura, los productos para el jardín y, sobre todo, los medicamentos, estén bien almacenados y nunca donde pueda alcanzarlos (ni siquiera subiéndome a una silla).
- Asegúrate de que aprenda las reglas de seguridad y las aplique estrictamente. Debo aprender de memoria mi dirección y número de teléfono. Yo puedo aprender a mantenerme seguro.
- Se un buen modelo para mí y lleva siempre abrochados los cinturones de seguridad del automóvil.
- Debo ponerme un casco protector cada vez que monte mi bicicleta.
- A los cuatro años de edad, necesitaré un examen médico para ver si estoy bien de salud.
- Enséñame lo que debo hacer si alguien me toca en sitios que hacen sentir incómodo.
- No almacenes alimentos en sitios altos o sobre el fogón en la cocina, puesto que algún día puedo tratar de comer algo y caerme o quemarme.

Esta información enuncia actividades y signos normales de crecimiento y desarrollo que la mayoría de los niños realizarán y tendrán durante este período. Si tiene alguna pregunta que hacer sobre la actividad, el crecimiento o el desarrollo de su pequeño, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o el departamento de salud local.

Es importante que los niños tengan exámenes médicos regulares a las dos semanas, los 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses, los 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20 años de edad. Si desea información sobre la cobertura médica, póngase en contacto con la oficina local de servicios de la comunidad. Si tiene cupones médicos, pídale a su doctor o proveedor de atención médica para un examen de “niños sanos” o EPSDT.

Cómo crezco



4
años
de edad

Mi desarrollo:

- Me gusta escoger mis alimentos y comer con poca ayuda. Puedo untar con un cuchillo. Me agrada poner la mesa y comer con la familia.
- Podría pasar por alto mi siesta o tomarme una prolongada de una hora o más. Por lo común, me duermo con facilidad a la hora de acostarme y permanezco dormido toda la noche.
- Puedo peinarme y cepillarme los dientes. Voy al baño solo y me visto bastante bien. Podría necesitar ayuda para limpiarme el trasero.
- Tengo un sentido del humor. Cuando mis juguetes en su lugar y podría volverme excesivamente generoso con mis posesiones.
- Puedo decir los números en orden; pero, en realidad, no puedo contar objetos más allá de uno, dos y muchos.
- Frecuentemente suelto risitas al oír nombres de algunas partes del cuerpo y bromeo acerca de las cosas del “baño” o el “retrete.”
- Ahora puedo dibujar un círculo, una cruz y una persona con cabeza y piernas.
- Me gusta dramatizar, usar mi imaginación y hacer cuentos exagerados.
- Me encanta practicar con las palabras y hacer muchas preguntas. Me gusta imitarte a ti, a mis amigos y a los desconocidos.

Cómo puedes ayudarme a aprender:

- Es un buen momento para darme información sencilla. La meta debe ser fomentar en mi sentimientos de pudor e intimidad, en lugar de timidez o vergüenza.
- A los cuatro años de edad, me gustan los cuentos de “cómo” y “por qué”, sobre cosas reales y niños como yo, los libros de disparates, de rimas y héroes animales.
- El cantar en grupos y los juegos musicales son divertidos. Sé funcionar mi propia grabadora de cintas. La televisión debe estar limitada, para que no ocupe el lugar de mi propia imaginación.
- Los viajes para estudiar la naturaleza son buenos, sobre todo cuando pueda tocar, oler y oír cosas, además de verlas.
- Trata de no argumentar conmigo, pero ayúdame a respetar las reglas. Mantenlas sencillas y límitálas a las cosas importantes. Si quieres que haga algo, cooperaré si es un juego – un barquito en la tina puede ayudarme a bañarme, recoger las ropas sucias con mi camión de juguete puede ayudarme a participar en esta tarea.
- Las frases que empiezan con “es tiempo de...” o “la regla es...” dan mejores resultados que “te dije que...”
- Déjame tener opciones – como, por ejemplo, ponerme el suéter verde o el azul.
- Házme saber que los malos pensamientos no hacen que sucedan cosas malas.

- Aunque yo tengo un millón de preguntas que hacer, trata de responderme las todas.
- El hecho de que diga cuentos o viole las reglas no significa que sea un niño malo ni un mentiroso. ¡Si me diriges insultos, te lo creeré! Sepárame de lo que hago. Hago cosas “buenas” y “malas”; pero soy una buena persona.
- Déjame saber que hay cosas que estoy haciendo bien y dales más importancia que a mis tonterías, mis parloteos o mis “malas” palabras.
- Estoy listo para poder ayudar. Puedo darle de comer al perro, prepararme mis propios bocadillos, vaciar los cestos de la basura o responder al teléfono (tienes que enseñarme el modo correcto de responder).
- Necesito muchas oportunidades para aprender haciendo las cosas.
- La preprimaria o el Headstart son muy útiles – me ofrecen muchas oportunidades de usar mis músculos, prepararme para la escuela y practicar mis relaciones con los amigos.
- El ir a sitios tales como al parque o al zoológico es otro manera de aprender algo sobre el mundo que me rodea.
- Envíame al kindergarten solo cuando esté listo para ello. Consulta con mi maestra de preprimaria o mi escuela local para asegurarte de que esté listo para el kindergarten, si estás pensando en mandarme a el cuando tenga cinco años de edad.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team